



* 日程/時間/内容

5月18日(土) 10:00~11:00

『チェアヨガ』

~チェアヨガとは、椅子に座りながら行うヨガのことです~

* 会場

笠幡病院1階 作業療法室

* 定員

先着30名

* 受講料

無料

* お申込み

ございません。

当日、先着順にご案内いたします。

定員になり次第、締め切らせて頂きますので
ご了承ください。

* 担当からひとこと

「ヨガをやりたいけれど、身体が硬いから…」と
思っていないませんか?ヨガは身体が硬くても筋力が
なくても、ご自分が心地良いと思えるだけで心と
身体のメンテナンスができます。